

<<窈窕美人瘦身餐>>

图书基本信息

书名：<<窈窕美人瘦身餐>>

13位ISBN编号：9787534126246

10位ISBN编号：753412624X

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：139

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<窈窕美人瘦身餐>>

内容概要

以往我写的书除了自序之外，也会邀请在各行各业独领风骚的人精英人士，以及我在演艺界的学生们，写一些他们跟淳淳上课、瘦身成功的感想和喜悦。

然而在这本书的序中，我满怀感谢之情地邀请照片中的每一张可爱、纯美的脸孔，跟我一起写下这欢乐的“自序”。

本书有我及营养师所设计的180日1030道餐点，可以称得上是半年的养颜减肥食谱。你能想像如果要制作一件合身出众的礼服，没有设计图就拿起剪刀裁剪后的情景吗？本书的瘦身食谱就是根据你的体形精心设计、裁剪、制图，让你能美丽、自信地穿上每一件梦寐以求的云想衣。

<<窈窕美人瘦身餐>>

作者简介

台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧其“瘦身天后”之美誉。

其写作的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学类畅销书冠军榜，是亚洲地区最具影响力的明星塑身畅销书作家。

至今张淳淳老师仍为滚石、索尼、百代、环球、宝丽金等公司指定的明星塑身指导老师。

<<窈窕美人瘦身餐>>

书籍目录

4 自序8 第1-20天瘦身食谱14 瘦身成功案例19 第21-40天瘦身食谱24 瘦身成功案例32 减肥瘦身日记33 身心体会点滴录34 第41-60天瘦身食谱40 瘦身成功案例42 第61-80天瘦身食谱48 瘦身成功案例50 第81-100天瘦身食谱56 瘦身成功案例58 第101-120天瘦身食谱64 瘦身成功案例66 第121-140天瘦身食谱72 聪明医生懒胖妹DIY手测体脂法74 第141-160天瘦身食谱80 常见疾病饮食禁忌表81 第161-180天瘦身食谱84 瘦身餐Q&A88 魔力瘦身汤91 请你快跟淳淳老师一起做塑身操92 淳淳运动场105 60日准新娘脱胎换骨婚礼倒计时113 淳心淳语

<<窈窕美人瘦身餐>>

章节摘录

书摘你知道为什么许多淡出演艺圈的美女们，以及长期保持美丽出众的女性们，看起来永远都会是那么漂亮与年轻吗?其实那是因为她们在一年365天内，都把自己当作新娘般地细心呵护保养。

若你能遵循与实践这60天的美人方法，你就会是内外兼具、永远靓丽不老的美人儿!P112插图

<<窈窕美人瘦身餐>>

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

To：淳淳老师 Thank you very much,stay beautiful&health!you are the best!

——李玟 To：淳淳老师 永远美丽，爱护自己！

Love yourself.

——赵薇 谢谢美丽的淳淳（宝儿）老师，我很高兴能跟你上课！

——王力宏 一直为了要瘦下来，尝尽挨饿之苦努力运动的我却始终无法如愿，本来我不太相信什么妙方和奇迹，并没有用对方式来塑身，如今有了淳淳老师的教导，我相信我跟每一位希望更好更美的女生都有了最直接、有效的方法。

——林嘉欣

<<窈窕美人瘦身餐>>

编辑推荐

脱胎换骨做新人，100%DIY独家瘦身秘方大公开！
被肥胖困扰的你想要来个美丽大变身吗？180天瘦美美食谱，美丽不私藏，60天做一个完美新娘！
淳淳老师推出的这本书为你成功进入瘦美眉行列提供方向。
赶快加入脱胎换骨的美丽大作战吧，胜利就在眼前！

<<窈窕美人瘦身餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>